

# Nyhedsbrev Januar 2017

## Fælles

**Godt Nytår** Håber I alle har nydt Julen og juleferien sammen med jeres børn. Vi vil gerne takke for det gamle år og håber på et lige så godt år i 2017.

**Børnehuset holder fødselsdag:** Onsdag den 25. januar, holder vi fødselsdag for hele børnehuset. Der er fællesspisning hvor børnene fra vuggestuen og børnehaven underholde med nogle sange, rim og remser. Se invitation på hjemmesiden under nyhedsbrev

**Tema i børnehuset:** I januar og februar måned er det musik og rytmik, der står på programmet. Her vil vi b.la. øve sangene, som vi underholder med den 25 Januar til vores fødselsdagsfest.

## Børnehaven



Tillykke til

Aksel 5 år Oscar 5 år

**Julen 2016:** Det var en rigtig hyggelig måned med nissebesøg hjemme hos børnene. Vi har oplevet jeres børn som ivrigt der gerne ville "stå frem" og fortælle om deres gæst. Krybbespillet gik godt. Vi prøvede noget nyt i år nemlig vores yoga nisseløb. Det er helt klart et løb som kommer under traditioner i børnehaven.

**Børneyoga i Børnehaven:** Vi er begyndt at bruge mere og mere børneyoga. Det er ikke det samme, som voksen yoga. I dette månedsbrev er der sendt et brev med hvor der er mere info. Brevet kan også ses under nyttige informationer.

**Hue og vanter.** Det er koldt ude nu, så husk, at sende vanter/luffer og hue med jeres børn. Husk navn i.

**Legetøjsdag:** Denne dag må der komme legetøj med i børnehaven, på eget ansvar. Legetøjet SKAL være uden lyd.

**Svømning.** Vi starter igen op med svømning. Husk jeres barn har godt af selv at pakke sin taske hjemmefra. Når vi står der inde skal barnet selv kunne pakke sin taske igen, når vi skal hjemad igen. Der skal kunne være plads til badetøj, drikkedunk og madpakken. OBS! Et stort badehåndklæde fylder for meget.

**Gymnastik.** Vi følger igen børnene over til gymnastik i hallen om torsdagen. Husk at skrive på tavlen, om i henter der eller om jeres barn skal med over i SFO.

**Vinterferie:** I skal allerede nu begynde, at tænke på den næste ferie. Der bliver delt en seddel ud, først i Januar, omkring pasning i vinterferie.

**Rim og Remser:** Torsdag den 19. april må jeres barn meget gerne tage en bog med som indeholder rim og remser.

**Skoene af mor og far mine strømper bliver våde og tæerne kolde.** Husk at tage jeres sko af eller blå putter på.

## Vuggestuen

**Nye børn:** I januar får vi to drenge her på stuen. Velkommen til Martin og Jesper og deres familier.

**Musik og rytmik:** I denne måned vil vi have fokus på musik og rytmik som et fælles tema med børnehaven. Vi skal spille på flere forskellige instrumenter og måske lave vores eget instrument. Så kom gerne med en tom toiletrulle, så skal vi prøve at lave noget med den, som kan være et instrument. Så skal vi også synge meget og have kroppen med. Vi håber også, at januar byder på sne, som vi kan tumle i med jeres børn.

**Julen 2016:** December er gået stærkt med masser af juleklip, hemmeligheder, julesang og julebøger. Vi har flere gange hygget med julebag og smagt dem til.

Vi har været på nogle gode ture ind til Viborg for at se på nisser, køre i bus og spise madpakker. Men vi har også været på nogle dejlige ture i området. Sidste tur gik vi over i kirkeskoven og op af den meget stejle bakke. Da vi nåede toppen fik børnene mulighed for at få gang i fantasien. Det var som altid en dejlig tur med jeres børn. Sidste uge op til juleferien var nogle med i Kirke og opleve stemningen der. De andre børn legede herhjemme på legepladsen.

**Børnenes kasser:** Vil alle fylde børnenes kasser op, så de er klar med varmt skiftetøj, håndklæder mm.



# Kalender Januar 2016

# Tema: Musik og rytmik

	Børnehave	Vuggestue
1	Nytårsdag Lukket Aksel 🇩🇰	Nytårsdag Lukket
2 uge 1	Åben efter behov	Åben efter behov
3	Åben efter behov Oscar 🇩🇰	Åben efter behov
4		
5		
6	Ude dag/turdag	
7		
8		
9 uge 2		Udedag
10	Musik og rytmik	Musik og rytmik
11	Udedag/musik og rytmik	
12	Legetøjsdag	Hallen
13	Til fødselsdag hos Oscar	
14		
15		
16		Udedag
17	Musik og rytmik	Musik og rytmik
18 uge 3	Ude dag/Svømning	
19	Rim og remse bogsdag	Hallen
20		
21		
22		
23		Udedag
24	Musik og rytmik	Musik og rytmik
25 uge 4	musik og rytmik 🇩🇰 Fødselsdag: Børnehuset	🇩🇰 Fødselsdag: Børnehuset
26		Hallen
27		
28		
29		
30		Udedag
31	Musik og rytmik	Musik og rytmik

1. januar Nytårsdag

5. januar Forældrerådsmøde kl 17-19

5. januar bestyrelsesmøde kl 19

25. januar Børnehuset har fødselsdag

## Kære forældre

Vi er begyndt at lave børneyoga i huset og vil gerne fortælle jer forældre lidt om, hvad børneyoga er for en størrelse og hvorfor vi har valgt at bruge ressourcer på dette. Vi laver ”Helte Yoga”, ”Bamse Yoga”, Nisse yogaløb, cirkel øvelser, par øvelser mm.

**Yogalege med stræk, vrid og balance:** I børneyoga arbejder vi med en kombination af strækøvelser og øvelser hvori børnene opnår afspænding af kroppen og sindet. Øvelserne styrker barnets sanser, giver muskelstyrke, udholdenhed og øget koncentrationsevne og fysisk velvære. Børnene lærer at være til stede i kroppen og lytte indad og finde ro og styrke og selvtillid inde i sig selv. I børneyoga er der stor fokus på fællesskab og empatien børnene imellem, vi bruger tid på at snakke om følelser og hvordan vi har det. Måden vi udfører yogaøvelserne på, er meget forskellig fra voksentyoga. I børneyoga er alt ting en leg. Vi tager på yogaeventyr og bliver til farlige slanger, brølende løver og høje smukke træer osv. Hvis I er nysgerrige så klik på linket nedenfor.  
<https://www.youtube.com/watch?v=8H6cqdtN0Jo>

**Åndedrætsøvelser:** Vi går på opdagelse med vejrtrækningen og børnene laver forskellige åndedrætsøvelser, og lærer hen ad vejen at bruge åndedrættet til bl.a. at finde ro og balance. Det at have opmærksomhed på åndedrættet, lærer børnene at være til stede nu og her med sin krop, hvilket er udgangspunktet for en sund jordforbindelse og et roligt sind.

**Meditation og afslapning:** Meditation og afslapning er også en del af børneyogaen og her bruger vi forskellige teknikker.

- **Massage:** Vi laver forskellige former for massage f.eks. ansigt/hånd massage med pensler eller, hvor vi tegner på hinandens ryg. Massage er en god måde for børn, at slappe af på, og de lærer samtidig at have empati for hinanden.
- **Afslapning til musik:** Det kan også være at vi tager på drømmerejser, hvor børnene slapper af og lytter til en fantasi fortælling, hvor vi forestiller os forskellige ting undervejs og lytter til vores eget åndedræt. Eller vi lægger måske en sten på panden, mens vi slapper af og lytter til musik. Ved at have fokus på stenen hjælper de børnene til at falde til ro.
- **Meditation med lyd og bevægelse:** Vi bruger sang og forskellige ”magiske ord” i børneyogaen. ”De magiske ord” er lyde/ord som hverken børnene eller de voksne forstår. Det er vigtigt at vi ikke forstår ”De magiske ord” - vi skal nemlig ikke forholde os til hvad vi siger, men bare sige lyde, lave bevægelser og være tilstede i nuet. Ved at bruge denne meditationsteknik opnår børnene hurtig en beroligende og afstressende effekt. Børnene synes også altid at det er sjovt at lære nye sjove lyde af kende – heri ligge også en masse sprogstimulering.

**Børneyoga er sjovt og stimulerende for børnene og giver et positivt åndehul i en ellers travl hverdag.**